

## Nachgefragt 5

Als sich Tobi und Sarah am nächsten Tag auf den Weg zur Kopfschmerzexpertin machen, geht Tobi immer noch der MP3-Player durch den Kopf und er erzählt der Expertin davon.

### Probleme, Probleme!

"Tobi, was du erzählst, ist ein gutes Beispiel dafür, wie alltäglich solche Probleme sind und wie viel Stress sie uns bereiten können. Da jeder von uns immer wieder vor solchen Problemen steht, die einem buchstäblich Kopfschmerzen bereiten, lohnt es sich, eine richtige Strategie für den Umgang mit solchen Schwierigkeiten zu finden.



"Oh, das kenn ich, und ich quäle mich so und komme einfach nicht weiter. Entscheidungen fallen mir oft schwer", stimmt Tobi zu.

Sarah versetzt ihm einen leichten Rippenstoß und neckt: "Genau so geht es dir ja auch mit dem MP3-Player, der hat dir doch bestimmt heute Nacht den Schlaf geraubt."

"Sarah, du bist echt gemein! Es gibt vielleicht tausend Lösungen, aber alle haben auch Nachteile und dann weiß ich gar nicht mehr, was ich tun soll.", beschwert sich Tobi.



"Ja, dass stimmt. Viele Probleme sind nicht so einfach zu lösen. Es geht darum, die Lösung zu finden, die für dich und in deiner Situation am besten ist. Ehe man sich von dem Problem und den vielen Lösungen erschlagen lässt, ist es wichtig, ein Problem zunächst in kleine einzelne Schritte zu teilen. Dafür eignet sich die Technik der Problemlösetreppe. Versuchen wir doch einmal, dein Problem mit dem MP3-Player so zu lösen", ermutigt die Expertin ihn: "Wir können es uns gemeinsam Schritt für Schritt anschauen, sicher findest du dann die beste Lösung für dich."

Tobi schildert das Problem und alle Möglichkeiten, die er sich gestern mit Sarah überlegt hat.

Die Expertin hört aufmerksam zu: "Hm, da hast du ja wirklich einige Möglichkeiten, zwischen denen du dich entscheiden musst. Auch wenn dir das vielleicht noch nicht so bewusst ist, bist du dem Ziel so schon etwas näher gekommen. Du hast dir bereits verschiedene Möglichkeiten überlegt, was du tun kannst. Lasst uns nun die einzelnen Schritte des Problemlösens mal etwas genauer anschauen."

### Wie kann man Probleme lösen?

"Der **erste Schritt** des Problemlösens heißt das **Problem benennen**", fährt die Expertin fort: "Als erstes wäre es gut, dich zu fragen: Möchtest du den MP3-Player wirklich haben? Wenn du dann der Meinung bist, dass du ihn dir ganz sehr wünschst, dann geht es weiter. Die zweite Frage ist, was steht der Verwirklichung deines Wunsches entgegen? Das ist in diesem Beispiel einfach. Du selbst hast nicht genug Geld, um ihn zu kaufen."

Das heißt also, im ersten Schritt musst du das Problem erst einmal erkennen und dir dann darüber klar werden, wie es genau aussieht. Das ist manchmal nicht so einfach. Woran merkt ihr denn eigentlich, dass ihr ein Problem habt?"

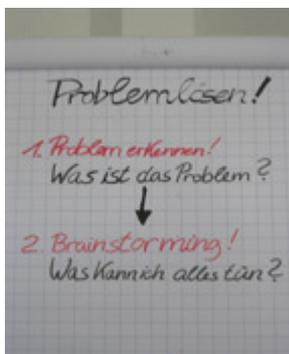
Sarah weiß sofort eine Antwort: "Wenn ich ein Problem habe, dann fühle ich mich unwohl, nervös oder bin gereizt."

"Mich frustriert so was immer tierisch", fügt Tobi hinzu.

"Genau, ihr habt bereits wichtige Merkmale genannt, an welchen man bemerken kann, dass es ein Problem gibt.

"Das heißt also bei meinem Beispiel, dass ich den MP3-Player gerne hätte, ich ihn mir aber nicht leisten kann und deshalb bin ich so frustriert", überlegt Tobi.

Sarah setzt fort: "An dem Problem beteiligt bist eigentlich nur du. Andere Personen kommen aber vielleicht bei der Lösung ins Spiel. Der MP3-Player ist dir sehr wichtig, er lässt dich ja gar nicht los."



"Das habt ihr super zusammengefasst", lobt die Expertin die beiden, "genauso kann man auch bei anderen Problemen vorgehen. Der **zweite Schritt**, den ihr auch schon bearbeitet habt, ist das **Brainstorming**. Beim Brainstorming sucht man nach allen Möglichkeiten, die einem einfallen, um das Problem zu lösen. Ihr sammelt alle Lösungen, die euch einfallen. Schreibt sie am besten auf, auch wenn sie erstmal unwahrscheinlich erscheinen! Also egal ob ihr sie für idiotisch, realistisch oder unrealistisch haltet."

"Also, wenn ich den MP3-Player zum Beispiel klauen würde, das wäre dann wohl idiotisch" lacht Tobi.

"Da kann ich dir nur zustimmen", erwidert die Expertin schmunzelnd und fährt fort: "Je mehr Ideen ihr euch einfallen lasst, desto wahrscheinlicher ist eine sinnvolle Lösung darunter. Notiert alle Lösungen, so dass ihr den Überblick behaltet.

"Das haben wir ja wirklich schon gemacht", bemerkt Sarah. "Aufgeschrieben haben wir sie allerdings nicht. Das könnten wir ja jetzt nachholen", schlägt Tobi vor.

Beide überlegen sich Alternativen:

- Job suchen, wo kann Tobi arbeiten
- Eltern nach Taschengeldvorschuss fragen
- zum nächsten Geburtstag wünschen
- Klauen
- Großeltern bitten, den MP3-Player oder einen Teil davon zu bezahlen
- einen billigeren MP3-Player kaufen, für den das Taschengeld reicht
- auf den MP3-Player schweren Herzens verzichten



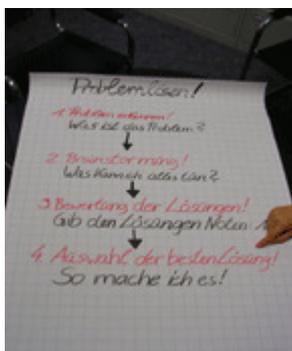
Gemeinsam studieren sie Tobis Liste. "Aber jetzt weiß ich ja immer noch nicht, was ich machen soll", entgegnet Tobi ungeduldig.

"Ja, nun geht es darum, herauszufinden, welche der Möglichkeiten die beste für dich ist. Das ist der **dritte Schritt: Welches ist die beste Lösung?** Auch dabei ist es gut systematisch vorzugehen (Schritt für Schritt): zunächst solltet ihr für jede der Möglichkeiten überle-

gen, welche Vor- und Nachteile sie haben. Fragt euch zum Beispiel, ob eine Lösung unangenehme Folgen haben kann oder was euch die einzelnen Lösungen bringen.", erklärt die Expertin. "Vergleicht anschließend alle Lösungsideen miteinander und vergebt Noten von 1 bis 6."

"Na dann mal los", sagt Sarah eifrig. Die beiden fertigen eine Tabelle an:

Lösung	Vorteil	Nachteil	Note
Job suchen	aus eigener Kraft das Problem gelöst	Dauert lange, anstrengend, schwierig zu finden, keine Zeit, Freizeit und Schule könnten zu kurz kommen	2-3
Eltern fragen	Geht schnell, unkompliziert	Abhängig und schlechtes Gewissen	3
Geburtstagsgeschenk	Bereitet keine Mühe, kein schlechtes Gewissen	Länger warten, ist vielleicht aus dem Angebot raus	2
Klauen	Kein Geld ausgeben	Ist Straftat, kann leicht zur Anzeige kommen	6
Großeltern fragen	Geht schnell, unkompliziert	Schlechtes Gewissen, ausnutzen der Gutmütigkeit	3
Billigeren Player	Kann ich mir leisten	Schlechter, gefallen mir nicht	5
Auf Player verzichten	Spart Geld	Wunsch aufgeben	5



"Das bringt ja echt was", staunt Tobi: "so hat man alles gut geordnet und im Blick."

"Genau! Im **letzten Schritt** wählt man die **beste Lösung aus**. Hier entscheidet ihr euch also für die passende Lösung. Ganz wichtig ist natürlich, sie auch umzusetzen: **Setz die beste Lösung in die Tat um!** Dann geht es darum, wie und wann ihr die Lösung in Angriff nehmen könnt."



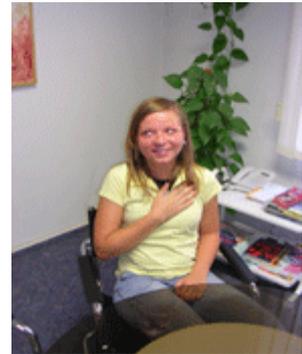
"Wie man sehen kann, habe ich mich jetzt dafür entschieden, mir den MP3-Player schenken zu lassen. Dafür ausschlaggebend war, dass mir das Job suchen zwar als Lösung auch gut gefällt, ich aber momentan gar keine Zeit dazu habe", erklärt Tobi erleichtert.

"Na Gott sei Dank, dass wir das endlich vom Tisch haben", atmet Sarah auf: "und ich weiß jetzt auch wie ich mein nächstes Problem besser angehen kann!"

## Die Mini-Entspannung

Zum Abschluss der Stunde greift die Expertin eine bereits bekannte Technik wieder auf: Die Entspannung!

"Ihr habt nun schon einige Wochen die Entspannung geübt. Damit ihr die Entspannung auch durchführen könnt, wenn ihr nicht soviel Zeit habt, habe ich heute eine weitere Übung für euch. Es gibt eine verkürzte Form der Entspannung, und weil sie so kurz ist, nennt man sie auch einfach die Mini-Entspannung. Sie unterscheidet sich nicht sehr von der bisherigen Übung, sie ist eben nur viel kürzer. Das Tolle daran ist, dass man sie immer und überall anwenden kann, auch ohne dass es andere mitbekommen. Man kann sie zum Beispiel mal schnell in der Schule machen oder auch zu Hause, wenn man gerade an den Hausaufgaben sitzt."



Sarah lächelnd: "Das finde ich ja richtig gut, weil ich die lange Entspannung nicht immer in meinem Zeitplan unterbringen kann. Man kann sie eben auch nur zu Hause richtig gut ausführen."

Die Expertin fährt fort: "Aber trotz allem solltet ihr auch weiterhin eure lange Entspannung von Zeit zu Zeit einsetzen, damit ihr immer mal den Zustand der Ruhe und Gelassenheit genießen könnt. Wir werden die Mini-Entspannung nun einmal gemeinsam ausprobieren."

Also, setzt euch mal ganz bequem und locker hin, so dass es für euch angenehm ist. Atmet tief ein und langsam wieder aus. Und noch einmal ein und wieder aus. Last eure Muskeln ganz locker. Jeder spricht jetzt ganz leise in sich hinein: Ich bin ganz entspannt. Ich bin ruhig und gelassen. Ich fühle mich gut und genieße das Gefühl der Entspannung und Ruhe."

Tobi und Sarah hören den Anweisungen der Expertin aufmerksam zu. Danach strecken und räkeln sie sich. Beide merken, dass die Entspannung, die sie ja schon aus den Übungen kennen, sich bei ihnen einstellt.

"Wer möchte, kann dabei auch die Augen schließen", erklärt die Expertin, "dann geht es anfangs leichter. Ihr solltet es in der nächsten Woche ausprobieren und euch an verschiedenen Orten entspannen. Keiner wird es bemerken! Besonders toll wäre, wenn ihr die Mini-Entspannung ganz gezielt einsetzt. Also wenn ihr merkt, dass ihr nervös oder unruhig werdet, wenn sich also erste Zeichen von Stress einstellen oder ihr bemerkt, dass Kopfschmerzen kommen. Dabei ist es gut, diese Technik so früh und rechtzeitig wie möglich einzusetzen."

Wenn ihr auch die Mini-Entspannung regelmäßig übt, werdet ihr bemerken, dass euch die Kopfschmerzen nichts mehr anhaben können und ihr auch Stress besser aushaltet."

Tobi fällt dazu etwas ein: "Das ist super, ich schreibe nämlich nächste Woche eine Klassenarbeit. Ich bin dann immer so aufgereggt und manchmal bekomme ich auch während der Arbeit Kopfschmerzen. Ich denke, ich werde es da mal ausprobieren."

"Ja Tobi, das ist eine gute Idee", sagt die Expertin.

Tobi und Sarah verabschieden sich von der Expertin und machen sich auf den Nachhauseweg.